

APPLE CINNAMON OVERNIGHT OATS

SERVES 4

INGREDIENTS:

1 large apple, peeled and diced	2 cups unsweetened almond milk, whole milk, or other milk of choice
2 tbsp maple syrup (optional)	4 tsp chia seeds
2 tbsp water	
1 tsp vanilla extract	
1 tsp cinnamon	
1/4 tsp ground nutmeg	
1/8 tsp ground cloves	
Pinch sea salt	
2 cups rolled oats	



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 275; Total Fat 6.1g; Saturated Fat .7g; Sodium 680.3mg; Carbohydrates 46.2g; Sugar 11.2g; Protein 8.5g

DIRECTIONS:

1. Place the apple, maple syrup, water, vanilla, cinnamon, nutmeg, salt, and cloves into a small pot over medium heat. Cook for 4-5 minutes, until softened, then set aside.
2. Line up 4, 8-ounce mason jars, then spoon the apple mixture into the bottom of the jars.
3. Pour 1/2 cup oats, 1 tsp chia seeds, and 1/2 cup milk into each jar. Place the lids on the jars, then shake them up to distribute the chia seeds.
4. Refrigerate overnight, then enjoy! Oats will keep for up to 5 days in the refrigerator.

Note: If you'd prefer, you can mix all the ingredients in one large container and refrigerate overnight.



AVENA NOCTURNA DE MANZANA Y CANELA

PARA 4

INGREDIENTES:

1 manzana grande, pelada y cortada en cubitos	2 tazas de copos de avena
2 tbsp jarabe de maple (opcional)	2 tazas de leche de almendras sin azúcar, leche entera u otra leche de su escogencia
2 cdas de agua	4 cdas de semillas de chia
1 cda de extracto de vainilla	
1 cda de canela	
1/4 cda de nuez moscada molida	
1/8 cda clavitos molidos	
Pizca de sal marina	



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 275; Grasa Totales 6.1g, Grasas Saturadas .7g; Sodio 680.3mg; Carbohidratos 46.2g; Azúcares 11.2g; Proteína 8.5g

INSTRUCCIONES:

1. Colocar la manzana, jarabe de maple, agua, vainilla, canela, nuez moscada, sal y clavitos en una olla pequeña a fuego medio. Cocine por 4-5 minutos, hasta que se ablande. Reserve esta mezcla.
2. Alínee jarros de cristal de 4, 8-onzas, luego agregue cucharadas de la mezcla con la manzana en el fondo de los jarros. Agregue 1/2 taza de copos de avena, 1 cda de semillas de chia, y 1/2 taza de leche en cada jarro. Colócale las tapas a los jarros, luego sacude los jarros para que se distribuyan bien las semillas de chia.
3. Refrigéralos durante toda la noche, luego ¡disfrútalos! La avena se mantendrá en buen estado en el refrigerador por 5 días.

Nota: Si prefiere, puede mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y refrigerarlos.

